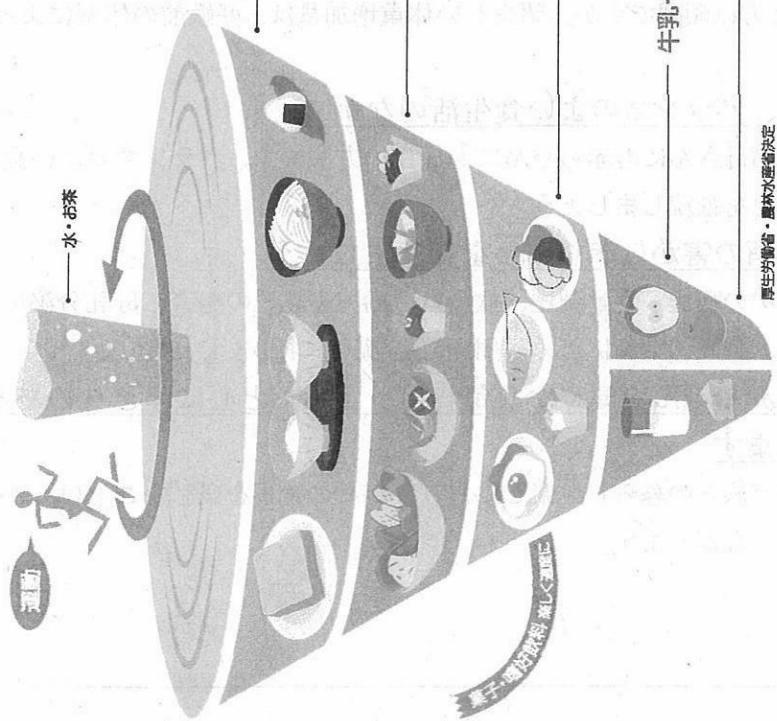


図1 妊産婦のための食事バランスガイド



非妊娠時	1日分付加量		
	妊娠初期	妊娠中期	妊娠末期
5~7 つ(sV)	—	—	+1
5~6 つ(sV)	—	+1	+1
3~5 つ(sV)	—	+1	+1
2 つ(sV)	—	—	+1
2 つ(sV)	—	—	+1

非妊娠時、妊娠初期の1日分を基本とし、妊娠中期、妊娠末期・授乳期の方はそれぞれの料内の付加量を補うことが必要です。

このイラストの料理例を組み合わせるとおおよそ2,200kcal。
非妊娠時・妊娠初期（20～49歳女性）の身体活動レベル
「ふつう（II）」以上の1日の適量を示しています。

!
食塩・油脂については料理の中に使用されているものであり、「コマ」のイラストとして表現されていませんが、実際の食事選択の場面で表示される際には食塩相当量や脂質も合わせて情報提供されることが望されます。

厚生労働省及び農林水産省が食生活指針を具体的な行動に結びつけるものとして作成・公表した「食事バランスガイド」（2005年）に、食事摂取基準の妊娠期・授乳期の付加量を参考に一部加筆

表3 体格区分別 妊娠全期間を通しての推奨体重増加量

体格区分	推奨体重増加量
低体重（やせ）：BMI18.5未満	9～12kg
ふつう：BMI18.5以上25.0未満	7～12kg ^{#1}
肥満：BMI25.0以上	個別対応 ^{#2}

・体格区分は非妊娠時の体格による。

・BMI (Body Mass Index)：体重(kg)/身長(m)²

^{#1} 体格区分が「ふつう」の場合、BMIが「低体重（やせ）」に近い場合には推奨体重増加量の上限側に近い範囲を、「肥満」に近い場合には推奨体重増加量の下限側に低い範囲を推奨することが望ましい。

^{#2} BMIが25.0をやや超える程度の場合は、おおよそ5kgを目安とし、著しく超える場合には、他のリスク等を考慮しながら、臨床的な状況を踏まえ、個別に対応していく。

表4 体格区分別 妊娠中期から末期における1週間あたりの推奨体重増加量

体格区分	1週間あたりの推奨体重増加量
低体重（やせ）：BMI18.5未満	0.3～0.5kg/週
ふつう：BMI18.5以上25.0未満	0.3～0.5kg/週
肥満：BMI25.0以上	個別対応

・体格区分は非妊娠時の体格による。

・BMI (Body Mass Index)：体重(kg)/身長(m)²

・妊娠初期については体重増加に関する利用可能なデータが乏しいことなどから、1週間あたりの推奨体重増加量の目安を示していないため、つわりなどの臨床的な状況を踏まえ、個別に対応していく。